

Peran *Self-Regulated Learning* terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Angkatan 2025 dalam Pembelajaran Daring pada Hari Jumat

Arsinta Barus*, Claudine Teresa Ndovi Ndruru, Alya Ramadhani Zaineka, Beny Rahim, Jelpa Periantalo, Dinda Agraiza, Muhammad Ilham

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Abstrak: Kemampuan *self-regulated learning* menjadi faktor krusial mahasiswa baru dalam menghadapi transisi pembelajaran hybrid. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik mahasiswa baru FKIK Universitas Jambi angkatan 2025 pada perkuliahan daring hari Jumat. Metode kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 87 responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala psikologi daring dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan nilai $r = 0,406$ dan $p < 0,001$, menandakan hubungan positif signifikan berkekuatan sedang. Disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning*, semakin baik pula penyesuaian akademik mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan hybrid.

Kata Kunci: Penyesuaian Akademik, Regulasi Diri, Pembelajaran Daring, Mahasiswa Baru.

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i4.5926>

Correspondence: Arsinta Barus

Email: arsintabarus123@gmail.com

Received: 15-04-2026

Accepted: 15-05-2026

Published: 15-06-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *Self-regulated learning* is a crucial factor for first-year students navigating the transition to hybrid learning. This study aims to determine the relationship between *self-regulated learning* and the academic adjustment of first-year students at the Faculty of Medicine and Health Sciences (FKIK), Universitas Jambi, class of 2025, during Friday online lectures. A correlational quantitative method was employed, involving 87 respondents selected through purposive sampling. Data were collected via an online psychological scale questionnaire and analyzed using the Pearson correlation test. The analysis revealed a value of $r = .406$ and $p < .001$, indicating a significant, moderately strong positive relationship. It is concluded that higher *self-regulated learning* abilities lead to better academic adjustment among students in facing the demands of hybrid learning.

Keywords: Academic Adjustment, Self-Regulated Learning, Online Learning, First-Year Students.

Pendahuluan

Penerapan sistem pembelajaran *hybrid* di perguruan tinggi membawa perubahan signifikan dalam proses belajar mahasiswa, termasuk di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Model *hybrid learning* adalah penggabungan metode pembelajaran daring (dalam jaringan) dan luring (luar jaringan) (Gerawati dkk., 2025). Berdasarkan peraturan sistem kerja kedinasan dalam rangka efisiensi anggaran di

lingkungan Universitas Jambi, perkuliahan dilaksanakan selama lima hari kerja, dengan empat hari dilakukan secara tatap muka dan satu hari, yakni hari Jumat, dilaksanakan daring (Universitass Jambi, 2025). Kebijakan efisiensi anggaran menyebabkan penurunan alokasi dana bagi perguruan tinggi negeri mengancam stabilitas dan keberlangsungan fungsi utama pendidikan tinggi di Indonesia (Dewi dkk., 2025). Meski metode pembelajaran ini memiliki fleksibilitas, namun terdapat keterbatasan interaksi dan pemahaman materi masih menjadi masalah utama (Hotimah dkk., 2025).

Selain itu, pembelajaran daring memunculkan permasalahan psikologis mahasiswa, seperti kurangnya motivasi, stres, prokrastinasi, dan juga hambatan operasional (Fadhila & Maulida, 2023; Sasongko & Hastuti, 2025). Permasalahan operasional mencakup keterbatasan memori perangkat, koneksi internet yang tidak stabil, pemadaman listrik, hingga penyampaian materi yang tidak sejelas perkuliahan tatap muka (Fauziyyah dkk., 2021; Verawati & Ni'mah, 2022). Penggunaan perangkat digital secara berkepanjangan untuk kegiatan *video conference*, seperti Zoom dan Google Meet juga membuat mahasiswa mengalami kelelahan. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa tidak bersemangat, kehilangan motivasi belajar, hingga merasakan lelah fisik seperti mata sakit, pusing, dan mual (Camila dkk., 2021). Kebijakan transisi ini resmi berlaku sejak 25 April 2025. Implikasinya, mahasiswa baru angkatan 2025 menjadi angkatan pertama yang secara penuh menjalani siklus akademik mingguan secara *hybrid* selama satu tahun masa studi awal mereka (Universitas Jambi, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa, khususnya mahasiswa baru, dihadapkan dengan tantangan adaptasi yang berat dalam menjalani proses akademik.

Memasuki perguruan tinggi adalah fase transisi yang menyebabkan terjadinya perubahan lingkungan yang signifikan, sehingga menuntut pentingnya penyesuaian diri dari mahasiswa baru (Arum & Khoirunnisa, 2021). Pada masa transisi ini, mahasiswa dituntut oleh tuntutan akademik yang tinggi, kompleksitas materi, intensitas ujian, serta persaingan yang ketat (Angkat dkk., 2025). Penelitian Widodo (2021) menunjukkan bahwa 18,75% mahasiswa baru belum sepenuhnya merasa nyaman beradaptasi dengan lingkungan kampus, sementara 18,75% lainnya masih mengalami emosi negatif seperti cemas, khawatir, kurang percaya diri, dan merasa asing di lingkungan baru. Dalam konteks pembelajaran hybrid, Sasongko dan Hastuti (2025) menemukan bahwa penyesuaian akademik merupakan aspek penyesuaian yang paling dominan dengan persentase sebesar 91,1%, dibandingkan penyesuaian sosial (59,8%), penyesuaian personal-emosional (30,4%), dan kelekatan terhadap institusi (9,8%). Selain itu, penelitian Hedyaty dkk. (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi menunjukkan bahwa 52,6% mahasiswa mengalami stres sedang, 35,1% stres berat, dan 2,4% stres sangat berat, dengan stres akademik sebagai sumber stres yang paling dominan. Oleh karena itu, mahasiswa diminta agar dapat melakukan penyesuaian akademik pada masa krusial ini.

Penyesuaian akademik adalah kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan akademik secara memadai, sehat, serta memuaskan (Maranressy & Rozali, 2021). Penyesuaian ini sangat penting karena memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

penurunan tingkat stres (Kurniati & Hamidah, 2021). Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik, maka tingkat stres akan menurun. Sebaliknya, penyesuaian diri yang rendah berpotensi memicu stres akademik berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan fisik, emosi, dan perilaku (Angkat dkk., 2025). Kemampuan ini menjadi sangat penting, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang memiliki beban akademik yang tinggi, kompleksitas materi, serta tekanan evaluasi yang intens.

Faktor internal psikologis yang sangat berperan dalam penyesuaian akademik mahasiswa adalah *self-regulated learning*. Regulasi diri adalah proses dalam individu untuk mengatur, mengelola pikiran, mengarahkan perilaku, serta mengontrol perasaan agar tetap pada tujuan dengan standar tertentu (Haru dkk., 2023). Regulasi diri terdiri dari tiga aspek utama, yakni aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku (Zimmerman dalam Rizki & Ummayah, 2021). Regulasi diri ini bekerja dengan melewati tiga fase penting: fase perencanaan (analisis tugas dan penetapan tujuan), fase pelaksanaan (strategi kontrol diri), dan fase refleksi diri (penilaian serta respons terhadap pencapaian) (Ulfah, 2021). Tingkat regulasi diri memiliki hubungan erat dengan kemampuan mengelola belajar, karena mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi mampu menerapkan strategi manajemen waktu belajar yang tepat, memantau efektivitas usahanya sendiri, serta memberikan umpan balik untuk membenahi strategi yang tidak tepat (Haru dkk., 2023).

Hasil data penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi kuat dengan arah positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa baru (Arum & Khoirunnisa, 2021). Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan perkuliahan. Dalam konteks pembelajaran daring, temuan riset lain juga memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self-regulated learning* terhadap penyesuaian akademik (Maranressy & Rozali, 2021). Hal ini membuktikan bahwa faktor *self-regulated learning* yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk mempertahankan kualitas penyesuaian akademiknya.

Akan tetapi, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang optimal, terutama di tengah sistem daring. Selama pembelajaran online, mahasiswa sering kali dihadapkan pada masalah kurangnya motivasi untuk merespons dan berinteraksi dalam kegiatan diskusi ideal (Sasongko & Hastuti, 2025). Keterbatasan ini memicu berbagai masalah lain seperti kesulitan fokus, hilangnya konsentrasi, kebingungan, hingga prokrastinasi (Fadhila & Maulida, 2023; Haru dkk., 2023). Kondisi ini berpotensi menyebabkan rendahnya penyesuaian akademik, yang dapat memicu stres tingkat sedang hingga berat pada mahasiswa kedokteran yang sedang beradaptasi (Angkat dkk., 2025). Jika tidak ditangani, ketidakmampuan mengelola regulasi diri ini dapat berdampak negatif pada keberhasilan hasil belajar dan kesehatan mental mahasiswa dalam jangka panjang (Verawati & Ni'mah, 2022).

Penelitian terdahulu mengenai hubungan *self-regulated learning* dan penyesuaian akademik umumnya berfokus pada pembelajaran daring penuh atau sistem hybrid secara umum. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji dinamika ini dalam

konteks jadwal hybrid yang terstruktur akibat kebijakan efisiensi anggaran institusi. Kebijakan di Universitas Jambi ini mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan rutinitas empat hari perkuliahan tatap muka dan beralih ke pembelajaran daring secara spesifik pada hari Jumat. Konteks ini memiliki keunikan dan perlu diteliti, terutama pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) yang memiliki beban akademik serta kompleksitas materi yang tinggi. Perubahan metode belajar pada akhir pekan tersebut berisiko mengganggu proses adaptasi dan konsistensi belajar apabila mahasiswa tidak memiliki *self-regulated learning* yang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana *self-regulated learning* berperan dalam penyesuaian akademik mahasiswa kedokteran yang menghadapi perubahan pola pembelajaran tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* memiliki peran penting dalam mendukung penyesuaian akademik mahasiswa baru, khususnya dalam konteks pembelajaran dalam jaringan yang dilaksanakan pada hari Jumat di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris peran *self-regulated learning* terhadap penyesuaian akademik mahasiswa baru angkatan 2025 pada pembelajaran dalam jaringan di hari Jumat, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan Penyesuaian Akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi angkatan 2025. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik yang diperoleh melalui skala psikologi dan diolah menggunakan teknik statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru FKIK Universitas Jambi angkatan 2025 dengan jumlah subjek sebanyak 87 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena peneliti telah menetapkan karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa baru FKIK Universitas Jambi angkatan 2025, sehingga data yang diperoleh dapat merepresentasikan karakteristik subjek yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self-Regulated Learning*, sedangkan variabel terikat adalah Penyesuaian Akademik. Variabel *Self-Regulated Learning* diukur menggunakan *Self-Regulated Learning Strategies Questionnaire* yang dikembangkan oleh Habibah (2021) berdasarkan aspek *Self-Regulated Learning* dari Zimmerman (1989), yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Berdasarkan hasil uji validitas isi menggunakan indeks Aiken's V, diperoleh 50 item valid yang terdiri atas 18 item aspek metakognitif, 16 item aspek motivasi, dan 16 item aspek perilaku.

Variabel Penyesuaian Akademik diukur menggunakan skala *Academic Adjustment* yang dikembangkan oleh Habibah (2021) berdasarkan aspek *Academic Adjustment* dari

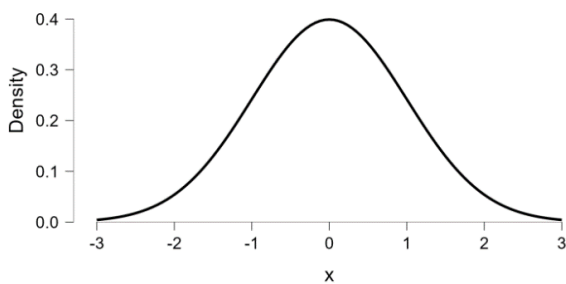
Baker dan Siryk (1989), yaitu motivasi, aplikasi, prestasi, dan lingkungan akademik. Berdasarkan hasil uji validitas isi menggunakan indeks Aiken’s V, diperoleh 36 item valid yang terdiri atas 10 item aspek motivasi, 8 item aspek aplikasi, 11 item aspek prestasi, dan 7 item aspek lingkungan akademik. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–5, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.

Hasil dan Pembahasan

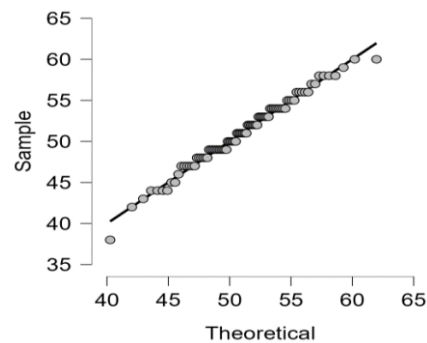
Tabel 1. Uji Kolmogorov-Smirnov

Fit Statistics		
Test	Statistic	<i>p</i>
Kolmogorov-Smirnov	0.068	.815

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti distribusi normal, yang merupakan asumsi utama dalam banyak teknik analisis statistik parametrik. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel *Self-Regulated Learning* dan *Penyesuaian Akademik* berdistribusi normal sebagai syarat analisis parametrik menggunakan korelasi Pearson (Ghasemi & Zahediasl dalam Sari dkk., 2024).



Gambar 1. Uji normalitas (*probability density function*).



Gambar 2. Uji normalitas (*Q-Q Plot*).

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi (*p*-value) sebesar .815. Karena nilai $p = .815, > .05$, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *self-regulated learning* dan *penyesuaian akademik* berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis statistik parametrik telah terpenuhi.

Tabel 2. Uji Linearitas.

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	<i>p</i>
M ₁	Regression	264.2	1	264.16	16.75	< .001
	Residual	1340.7	85	15.77		
	Total	1604.9	86			

Note. M₁ includes *Self-Regulated Learning*

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 16.75 dengan signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0.05 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang terbentuk bermakna secara statistik dan terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara *Self-Regulated Learning* dengan Penyesuaian Akademik.

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson's.

Variable		Self-Regulated Learning	Penyesuaian Akademik
1. Self-Regulated Learning	Pearson's r	—	—
	p -value	—	—
2. Penyesuaian Akademik	Pearson's r	0.406	—
	p -value	< .001	—

$p < .05$, $p < .01$, $p < .001$

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,406 dengan nilai signifikansi $p < .001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* dan penyesuaian akademik memiliki hubungan korelasi yang signifikan.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,406 mengindikasikan derajat hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Arah hubungan yang positif menunjukkan bentuk hubungan searah; artinya, semakin tinggi tingkat *Self-Regulated Learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat Penyesuaian Akademik yang mampu mereka capai.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi angkatan 2025. Nilai $r = 0,406$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada tingkat sedang. Arah korelasi yang positif mengartikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula tingkat penyesuaian akademik yang mampu mereka capai. Temuan ini secara konsisten mendukung dan memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan faktor internal utama yang memprediksi keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi (Arum & Khoirunnisa, 2021; Fitrianti & Cahyono, 2021; Maranressy & Rozali, 2021).

Mahasiswa baru FKIK menghadapi beban transisi yang kompleks pada awal masa studi mereka. Peralihan dari sekolah menengah menuntut mahasiswa untuk mandiri dalam merespons tuntutan akademik maupun emosional (Fitrianti & Cahyono, 2021). Khususnya program studi yang termasuk ke dalam Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, beban tugas yang berat, kompleksitas materi, serta kompetisi yang ketat

menjadi pemicu stres akademik tingkat sedang hingga berat apabila mahasiswa tidak mampu melakukan adaptasi secara sehat (Angkat dkk., 2025; Kurniati & Hamidah, 2021). Di sinilah penyesuaian akademik dapat berfungsi, sehingga mahasiswa dapat merespons berbagai tuntutan tersebut tanpa mengorbankan kesejahteraan fisik dan mentalnya. (Huang, 2024) menjelaskan bahwa mahasiswa baru perlu menyesuaikan metode dan strategi belajar mereka agar mampu beradaptasi dengan model pembelajaran di perguruan tinggi yang berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya.

Proses penyesuaian akademik ini dihadapkan pada tantangan yang lebih besar akibat kebijakan efisiensi anggaran universitas yang memberlakukan peralihan satu hari sistem kerja kedinasan menjadi dalam jaringan (Dewi dkk., 2025). Akibatnya, angkatan 2025 harus menjalani siklus perkuliahan *hybrid* mingguan yang mewajibkan metode daring setiap hari Jumat. Meskipun model *hybrid* diklaim memberikan fleksibilitas (Gerawati dkk., 2025), komponen pembelajaran daring pada hari Jumat sering memunculkan hambatan tersendiri. Berbagai riset membuktikan bahwa kuliah daring rentan memicu *zoom fatigue* atau kelelahan fisik (Camila dkk., 2021), penurunan fokus, rasa bosan (Fadhila & Maulida, 2023; Sasongko & Hastuti, 2025), serta hambatan operasional akibat infrastruktur internet yang tidak stabil (Fauziyyah dkk., 2021; Verawati & Ni'mah, 2022). Minimnya interaksi langsung selama sesi daring juga membatasi umpan balik yang diberikan pendidik, yang pada akhirnya dapat mengikis motivasi intrinsik dan berujung pada *burnout* (Tnunay dkk., 2025).

Dalam situasi tersebut, *self-regulated learning* berperan sebagai pengendali perilaku dan kognitif. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik mampu mengatur aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku secara sadar (Zimmerman dalam Rizki & Ummayah, 2021). Pada fase perencanaan, mahasiswa meregulasi diri dengan cara menetapkan target pencapaian dan mengalokasikan manajemen waktu yang teratur (Grahani dkk., 2023). Ketika mereka menghadapi kelelahan atau masalah sinyal saat kuliah daring, mahasiswa dengan motivasi dan kontrol perilaku yang baik tidak akan memilih untuk melakukan prokrastinasi, melainkan tetap mempertahankan tanggung jawab akademiknya (Haru dkk., 2023). Lebih jauh lagi, keterampilan metakognitif memungkinkan mahasiswa untuk mengevaluasi efektivitas cara belajarnya dan melakukan penyesuaian strategi apabila materi perkuliahan gagal dipahami secara optimal di ruang maya (Ulfah, 2021).

Temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa SRL merupakan kemampuan individu untuk mengelola proses belajar secara aktif melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap aktivitas belajar yang dilakukan. Dalam tinjauan literatur yang dilakukan oleh (Ningsih & Anggraini, 2025), SRL dipahami sebagai kemampuan mahasiswa untuk menjadi pelaku utama dalam proses pembelajarannya melalui pengaturan tujuan belajar, pemilihan strategi yang tepat, pengelolaan waktu, serta evaluasi terhadap hasil belajar yang diperoleh. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa mengembangkan kemandirian belajar yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks di perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, kontribusi dari regulasi diri memberikan dampak yang nyata agar mahasiswa baru FKIK dapat merespons dinamika perkuliahan *hybrid*. Individu yang merencanakan strategi secara efisien, memantau kemajuan, dan mampu menyelaraskan perilaku dengan lingkungan daring maupun luring terbukti memiliki pencapaian penyesuaian akademik yang lebih unggul. Hasil ini menyoroti pentingnya peran eksternal, seperti dukungan dari dosen, pembimbing akademik, dan rekan sebaya, untuk terus memfasilitasi perumusan target akademik yang jelas guna mengasah kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa selama masa transisi mereka (Haru dkk., 2023).

(Lourenço et al., 2025) menjelaskan bahwa SRL merupakan kompetensi penting yang tidak hanya berkontribusi terhadap keberhasilan akademik, tetapi juga terhadap keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar, resiliensi, serta kemampuan penyesuaian emosional selama perjalanan pendidikan. Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep penyesuaian akademik sebagai hasil hubungan dinamis antara mahasiswa dengan lingkungan perguruan tinggi. (Yadak, 2021) menjelaskan bahwa penyesuaian akademik tercermin dari kerja keras dalam belajar, kepuasan terhadap kehidupan akademik, penerimaan terhadap standar universitas, serta kemampuan menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan terorganisasi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Linden et al., 2021) yang menyatakan bahwa keberhasilan akademik berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi regulasi diri selama proses pembelajaran. Strategi tersebut mencakup pengorganisasian informasi, pencatatan materi, monitoring pemahaman, serta pengaturan lingkungan belajar yang mendukung pencapaian tujuan akademik. Penggunaan strategi belajar yang terarah memungkinkan mahasiswa mengontrol proses pembelajarannya secara lebih efektif sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik yang dihadapi selama masa perkuliahan.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat korelasi sedang antara *self-regulated learning* dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi angkatan 2025, khususnya dalam konteks pelaksanaan pembelajaran daring di hari Jumat. Temuan ini membuktikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur kognisi, memelihara motivasi, serta mengendalikan perilakunya secara mandiri, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian akademik yang mereka capai dalam menghadapi tantangan transisi perkuliahan hybrid.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian pada populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi yang diteliti secara lebih tepat. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain di luar *self-regulated learning* yang diduga turut berperan terhadap penyesuaian akademik mahasiswa baru dalam pembelajaran daring sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang

memengaruhi penyesuaian akademik. Bagi mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Angkatan 2025, diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan self-regulated learning melalui penetapan tujuan belajar yang jelas, pengelolaan waktu yang efektif, kemampuan mengendalikan emosi selama proses pembelajaran daring, serta pemahaman yang baik mengenai tujuan dan motivasi dalam menempuh pendidikan tinggi. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan mendukung keberhasilan studi selama menjalani perkuliahan.

Mahasiswa diharapkan dapat secara proaktif melatih keterampilan regulasi diri, seperti menyusun manajemen waktu yang teratur dan menetapkan target belajar yang spesifik, guna meminimalkan hambatan selama perkuliahan daring. Pihak universitas, fakultas, dan tenaga pendidik juga disarankan untuk memfasilitasi dukungan psikologis maupun pelatihan strategi belajar mandiri untuk mengantisipasi tingginya risiko stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Di sisi lain, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional pada satu kelompok angkatan. Nilai korelasi yang berada pada tingkat sedang juga mengindikasikan adanya variabel lain yang turut memengaruhi penyesuaian akademik. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk mengeksplorasi faktor eksternal, seperti dukungan sosial teman sebaya dan ketersediaan infrastruktur, serta mempertimbangkan metode penelitian kualitatif untuk memperoleh gambaran dinamika adaptasi yang lebih komprehensif.

Referensi

- Angkat, N. N. A., Lister, C., Lina, J. (2025). Hubungan tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan derajat stress pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas prima indonesia. *Jurnal impresi indonesia*, 4(11), 4044-4056. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i11.7137>
- Arum, A. R., Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: jurnal penelitian psikologi*, 8(8), 187-196. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41717>
- Camila, A. S., Fadila, R. Z., Salsabiila, R. D., Rakhmawati, N. A. (2021). Analisis pengaruh kondisi daring terhadap zoom fatigue yang dialami mahasiswa semasa pandemi covid-19. *Information management for educators and professionals*, 6(1), 31-42. <http://orcid.org/0000-0002-1321-4564>
- Dewi, D. R., Salma, D. K., Utami, D. (2025). Efisiensi anggaran dan dampaknya terhadap perguguruan tinggi: sebuah studi literatur. *Journal of information system, applied, management, accounting and research*, 9(4), 1428-1438. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v9i4.2083>

-
- Fadhila, M., Maulida, R. (2023). Problematika Psikologis Kuliah Daring. *Jurnal Studia Insania*, 11(2), 125-137. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12320>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal biostatistik, kependudukan, dan informatika kesehatan*, 1(2), 112-123. <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i2.1011>
- Fitriani, L., Cahyono, R. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi mahasiswa baru selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi covid-19. *Buletin riset psikologi dan kesehatan mental*, 1(2), 1180-1189. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28846>
- Gerawati, D. P., Wardani, K., Yusuf, P. S. N., Elmenes, F. A., Rustam, N., Khairunnisa, A. (2025). Efektivitas model hybrid learning dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. *Jurnal riset ilmiah*, 2(7), 3019-3030. <https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i7.1474>
- Grahani, F. O., Agustin, A., Lailiyah, F., Rahardjo, N. V. (2023). Self regulated learning bagi mahasiswa reguler dan mahasiswa bekerja dalam pencapaian keberhasilan akademik. *Prosiding seminar nasional & call for paper*, 9(1), 388-394. <https://doi.org/10.38156/gesi.v10i1.304>
- Haru, M., Den, F., Marlina, J. (2023). Upaya meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. *Jurnal alternatif: wacana interkultural*, 12(2), 142-154. <https://doi.org/10.60130/ja.v12i02.135>
- Hediaty, S., Herlambang, & Shafira, N. N. A. (2022). Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan Medical Student Stressor Questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jambi Medical and Health Science Journal (JOMS)*, 2(2), 61-71. <https://doi.org/10.22437/joms.v2i2.23252>
- Hotimah H., Fadilatunnisa, Wulida M., Hidayat W., Indriana. (2025). Perbandingan efektivitas metode pembelajaran luring dan daring terhadap pemahaman siswa. *Jurnal multidisiplin ilmu akademik*, 2(1), 441-448. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3415>
- Huang, T. (2024). An investigation of the relationship between self-efficacy and self-regulated learning among chinese college students: the mediated role of task value. *OALib*, 11(4), 1-16. <https://doi.org/10.4236/oalib.1111474>
- Indonesia, Universitas Jambi. Surat edaran nomor 8 tahun 2025 tentang penyesuaian sistem kerja kedinasan dalam rangka efisiensi anggaran di lingkungan universitas jambi. *Jambi: universitas jambi*, 2025.

- Kurniati, K., Hamidah. (2021). Pengaruh penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *Buletin riset psikologi dan kesehatan mental*, 1(1), 649-655. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26804>
- Linden, J. van der, Schilt-Mol, T. van, Nieuwenhuis, L., & Vleuten, C. van der. (2021). Learning for a summative assessment: the relationship between students' academic achievement and self-regulated learning. *Open journal of social sciences*, 9(10), 351-367. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.910025>
- Lourenço, A., Paiva, M. O., & Valente, S. (2025). The dynamics of self-regulated learning and emotional regulation in the educational path: a theoretical review. *Creative Education*, 16(5), 632-650. <https://doi.org/10.4236/ce.2025.165039>
- Maranressy, Y. A. A., Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh self-regulated learning terhadap penyesuaian akademik siswa smk di jakarta selama pembelajaran online. *Psychommunity: seminar nasional psikologi esa unggul*, 78-90.
- Ningsih, D. P., & Anggraini, E. (2025). Integrasi self-regulated learning dan motivasi intrinsik: fondasi prestasi akademik mahasiswa. *Mandala widya: jurnal ilmu pendidikan*, 1(1), 26-36. <https://doi.org/10.71094/mandalawidya.v1i1.4>
- Rizki, A., Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati: jurnal bimbingan dan konseling*, 8(2), 137-144. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8957>
- Sari, A. P., Hasanah, S., Nursalman, M. (2024). Uji normalitas dan homogenitas dalam analisis statistik. *Jurnal pendidikan tambusai*, 8(3), 51329-51337.
- Sasongko, S. N. A., Hastuti, R. (2025). Gambaran college adjustment pada mahasiswa: studi deskriptif di perguruan tinggi yang menerapkan hybrid learning. *Paedagogy: jurnal ilmu pendidikan dan psikologi*, 4(4), 555-566. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4174>
- Tnunay, P. E. N., Pandie, K. Y., Weni, O. M., Kelen, D. D. E., Taosu, V., Maria, I. (2025). Tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan self-regulated learning selama pembelajaran daring. *Jurnal ilmu pendidikan*, 3(1), 61-68.
- Ulfah M. (2021). Pelatihan self-regulated learning singkat: apa mungkin efektif? *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 9(4), 768-782. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6683>.
- Verawati, Ni'mah, N. (2022). Kesulitan mahasiswa selama pembelajaran online dan pengaruhnya terhadap hasil belajar di era new normal. *Vox edukasi: jurnal ilmiah ilmu pendidikan*, 13(1), 11-20. <https://doi.org/10.31932/ve.v13i1.1385>.

-
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Yadak, S. M. A. (2021). The impact of the perceived self-efficacy on the academic adjustment among qassim university undergraduates. *Open journal of social sciences*, 5(1), 157–174. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.51012>